

## EMENTA ESCOLAR

JUNHO 2019 - Semana de 24 a 28 – FÉRIAS ESCOLARES

### SEGUNDA-FEIRA, 24 DE JUNHO

<b>Sopa</b>	Sopa de courgette
<b>Prato</b>	Febras de porco grelhadas
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de feijão manteiga
<b>Salada</b>	Salada de alface, cebola e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Melão

### TERÇA-FEIRA, 25 DE JUNHO

<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça
<b>Prato</b>	Lombinhos de pescada assados no forno
<b>Acompanhamento</b>	Batata e feijão verde cozido
<b>Salada</b>	Salada de alface, beterraba ralada e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Salada de fruta

### QUARTA-FEIRA, 26 DE JUNHO

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco
<b>Prato</b>	Arroz de pato com rodelinhas de linguiça tostado no forno
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e pepino
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Melancia

### QUINTA-FEIRA, 27 DE JUNHO

<b>Sopa</b>	Caldo verde
<b>Prato</b>	Massinha de perca com delícias do mar
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, rúcula e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Morangos

### SEXTA-FEIRA, 28 DE JUNHO

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Bifinhos de vitela grelhados
<b>Acompanhamento</b>	Salada russa (batata, cenoura e ovo)
<b>Salada</b>	---
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Uvas

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.** Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

## EMENTA ESCOLAR

JULHO 2019 - Semana de 01 a 05 – FÉRIAS ESCOLARES

### SEGUNDA-FEIRA, 01 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Sopa de juliana de repolho
<b>Prato</b>	Maruca estufada
<b>Acompanhamento</b>	Batatas e brócolos cozidos
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Gelatina

### TERÇA-FEIRA, 02 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Creme de grão
<b>Prato</b>	Coxas de frango em molho de tomate
<b>Acompanhamento</b>	Massa lacinhos
<b>Salada</b>	Salada de alface, pepino e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Cerejas

### QUARTA-FEIRA, 03 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Bacalhau assado no forno com cebolinhas
<b>Acompanhamento</b>	Puré de batata e cenoura
<b>Salada</b>	Salada de alface e rabanetes
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Melancia

### QUINTA-FEIRA, 04 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Vitela aos cubos estufada com cenoura, feijão catarino e repolho
<b>Acompanhamento</b>	Arroz branco
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Morangos

### SEXTA-FEIRA, 05 DE JULHO – EMENTA VEGETARIANA

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com segurelha
<b>Prato</b>	Lasanha de lentilhas vermelhas
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e cenoura ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.** Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

## EMENTA ESCOLAR

JULHO 2019 - Semana 08 a 12 – FÉRIAS ESCOLARES

### SEGUNDA-FEIRA, 08 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Creme de courgette com feijão manteiga
<b>Prato</b>	Strogonoff de peru
<b>Acompanhamento</b>	Massa tricolor
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Alperce

### TERÇA-FEIRA, 09 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Sopa de juliana de couve coração
<b>Prato</b>	Maruca cozida
<b>Acompanhamento</b>	Salada russa (batata, feijão-verde, cenoura e grão)
<b>Salada</b>	---
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Nectarina

### QUARTA-FEIRA, 10 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Creme de alho francês
<b>Prato</b>	Bolonhesa de vitela
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Ameixa

### QUINTA-FEIRA, 11 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato</b>	Tranches de pescada douradas no forno
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de tomate
<b>Salada</b>	Salada de alface com tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pudim de baunilha

### SEXTA-FEIRA, 12 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
<b>Prato</b>	Ovos mexidos com fiambre
<b>Acompanhamento</b>	Batatas fritas
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Melancia

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.**

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

## EMENTA ESCOLAR

JULHO 2019 - Semana 15 a 19 – FÉRIAS ESCOLARES

### SEGUNDA-FEIRA, 15 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Caldo verde
<b>Prato</b>	Empadão de arroz com atum no forno
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e beterraba ralada
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Maçã

### TERÇA-FEIRA, 16 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e alho francês
<b>Prato</b>	Cubinhos de frango com repolho e feijão catarino estufados
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete
<b>Salada</b>	Salada de alface e pepino
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Meloa

### QUARTA-FEIRA, 17 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde
<b>Prato</b>	Abrótea estufada
<b>Acompanhamento</b>	Batatas, cenoura e ovo cozido
<b>Salada</b>	Salada de alface e milho
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Cerejas

### QUINTA-FEIRA, 18 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Creme de juliana de legumes
<b>Prato</b>	Bifinhos de vitela grelhados
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de cenoura
<b>Salada</b>	Salada de alface, pepino e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pera

### SEXTA-FEIRA, 19 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Creme de lentilhas vermelhas
<b>Prato</b>	Bacalhau com natas
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, rúcula e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pêssego

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.** Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

## EMENTA ESCOLAR

JULHO 2019 - Semana 22 a 26 – FÉRIAS ESCOLARES

### SEGUNDA-FEIRA, 22 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia de legumes
<b>Prato</b>	Lombo assado no forno com molho de citrinos
<b>Acompanhamento</b>	Massa tricolor
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Melão

### TERÇA-FEIRA, 23 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Salmão grelhado
<b>Acompanhamento</b>	Batatas, couve-flor, grão e ovo cozido
<b>Salada</b>	Salada de alface, tomate e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Pêssego

### QUARTA-FEIRA, 24 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde
<b>Prato</b>	Arroz de pato tostado no forno
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, milho e cebola
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Melancia

### QUINTA-FEIRA, 25 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura com feijão branco
<b>Prato</b>	Massinha de pescada com berbigão
<b>Acompanhamento</b>	---
<b>Salada</b>	Salada de alface, rúcula e tomate
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Nectarina

### SEXTA-FEIRA, 26 DE JULHO

<b>Sopa</b>	Creme de courgette com beldroegas
<b>Prato</b>	Bifinhos de peru de cebolada
<b>Acompanhamento</b>	Puré de batata
<b>Salada</b>	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa
<b>Fruta/Sobremesa</b>	Morangos

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.**

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.

## EMENTA ESCOLAR

JULHO/AGOSTO 2019 - Semana 29 a 02 – FÉRIAS ESCOLARES

### SEGUNDA-FEIRA, 29 DE JULHO

Sopa	Creme de grão
Prato	Douradinhos de pescada no forno
Acompanhamento	Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho)
Salada	Salada de alface e tomate
Fruta/Sobremesa	Gelatina

### TERÇA-FEIRA, 30 DE JULHO

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Medalhões de porco estufados com cogumelos
Acompanhamento	Esparguete
Salada	Salada de alface, milho e beterraba ralada
Fruta/Sobremesa	Meloa

### QUARTA-FEIRA, 31 DE JULHO

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Caldeirada de bacalhau com batatas e pimentos em molho de tomate
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e cebola
Fruta/Sobremesa	Salada de fruta

### QUINTA-FEIRA, 01 DE AGOSTO

Sopa	Sopa de cenoura com juliana de repolho
Prato	Empadão de arroz com frango tostado no forno
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, tomate e milho
Fruta/Sobremesa	Uvas

### SEXTA-FEIRA, 02 DE AGOSTO – EMENTA VEGETARIANA

Sopa	Sopa de tomate com feijão verde
Prato	Alho francês à Brás
Acompanhamento	---
Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura ralada
Fruta/Sobremesa	Ameixa

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013, nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares de julho 2018 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos, não podendo ser excluídas possíveis contaminações cruzadas.** Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios ou outros assuntos, por favor contacte as responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da CMMN – AL 2018/2019.